

健康に役立つ運動を

大鰐「健やか隊員
育成プログラム」

体動かし理解

大鰐町総合福祉センターで27日、職域や地域における健康づくりのリーダー「健やか隊員」を育成する「大鰐町健やか隊員育成プログラム」が行われた。

午前中は、生活習慣病やメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームなどについての講義、骨密度や体組成などの健康・体力測定が行われた。午後は、高橋佳子青森中央学院大学看護学部准教授の指導の下、受講者は音楽に合わせた有酸素運動や、高齢者にも簡単な筋力トレーニング、ストレッチなどに汗を流し、健康づくりに役立つ運動を身

プロプログラムは、県医師会が昨年設置した「健やか力推進センター」（センター長・中路重之弘前大学大学院医学研究科教授）の事業で、大鰐町では2回目の開催。



音楽に合わせて有酸素運動で汗を流す参加者たち

もって学んだ。

普段から健康に気を付けているという工藤恭子さん(72)は、「運動は、」

（船越太郎）